

Seamos Saludables

Tercer trimestre de 2022 | myamerigroup.com/tn



La depresión en niños y adolescentes

La depresión es un trastorno afectivo grave que provoca sentimientos de tristeza y pérdida de interés durante un periodo prolongado. Afecta la manera de pensar y sentir de las personas, y también sus comportamientos.

Es normal que los niños se sientan tristes de vez en cuando. Pero si esos sentimientos perduran durante semanas o meses, podrían ser un signo de depresión. Entre los signos de depresión en niños y adolescentes se incluyen los siguientes:

- Están retraídos, irritables, tristes o aburridos la mayor parte del tiempo.
- Pierden el interés por las cosas que solían disfrutar.
- Baján o aumentan de peso.
- Duermen demasiado o no duermen el tiempo suficiente.
- Sienten desánimo, culpa o baja autoestima.
- Tienen problemas para concentrarse, pensar o tomar decisiones.
- Tienen ideas suicidas o piensan mucho en la muerte.

Si cree que su hijo tiene depresión, hable con el médico. Es posible que el médico le haga un examen físico y le pregunte sobre la salud de su hijo en el pasado. También es probable que les pidan a usted y a su hijo completar un formulario con los síntomas del niño. El médico puede hacerle preguntas a su hijo para saber más sobre sus pensamientos, acciones y sentimientos.

Para obtener más información sobre la depresión en niños y adolescentes, visite La salud de la A a la Z (Health A-Z) y busque *Depresión en niños y adolescentes (Depression in Children and Teens)*.



La depresión se puede tratar. La consejería puede ayudar a los niños y adolescentes a sentirse mejor. El tipo de consejería dependerá de la edad y las necesidades particulares de su hijo. Si la depresión es grave, también se pueden usar medicamentos para tratarla. Además, los seres queridos pueden colaborar, por ejemplo, de estas maneras:

- Animarlos a hacer ejercicio de manera regular, a pasar tiempo con los amigos, a alimentarse de manera saludable y a dormir lo suficiente.
- Asegurarse de que el niño tome los medicamentos que necesita y vaya a las visitas de seguimiento con el médico.
- Darse tiempo para conversar y escuchar al niño. Preguntarle cómo se siente y expresarle su amor y apoyo.



Pruebas de COVID-19 en el hogar

Hacerse la prueba de COVID-19 nunca ha sido tan fácil. Puede pedir cuatro pruebas de detección del COVID-19 para hacerse en casa sin costo para su hogar en **COVIDtests.gov**. Para pedir las, solo necesita su nombre y dirección.

También puede encontrar los kits de pruebas para hacerse en casa que tienen cobertura en cualquier farmacia de TennCare. Para encontrar la farmacia más cercana, visite la herramienta en línea Encontrar una farmacia de la red (Find a Network Pharmacy) de Optum Rx.

Los paquetes de kits de pruebas para hacerse en casa pueden incluir uno o varios kits de prueba en la misma caja. Hay un límite de ocho paquetes con un kit de prueba cada uno o cuatro paquetes con dos kits de prueba. Si va a buscar un kit de pruebas para hacerse en casa a su farmacia local, asegúrese de retirarlo en el mostrador de la farmacia como si fuera a recoger un medicamento recetado.



Las pruebas que se hacen en casa no son la única opción. También puede hacérselas en centros para pruebas. Están cubiertas. Para encontrar un sitio cercano donde se hacen pruebas de detección del COVID-19, visite covid19.tn.gov/testing-sites.

Cómo manejar el estrés durante el embarazo

El embarazo puede ser una época apasionante. Pero también puede ser estresante, abrumador y estar lleno de emociones. Es probable que note que su estado de ánimo cambia con frecuencia. Durante el embarazo, su cuerpo atraviesa muchos cambios hormonales que pueden afectar las emociones y el estado de ánimo.

Es importante que se ocupe de su salud emocional durante el embarazo.

- 1** Diga cómo se siente. Pida apoyo a sus amigos y familiares, y hable a menudo con su pareja, amigos y seres queridos.
- 2** Haga cosas que disfrute. Resérvese un momento para usted todos los días y siga con sus pasatiempos favoritos.
- 3** Encuentre maneras de manejar el estrés. Dese tiempo para hacer actividades que alivien el estrés, como yoga, meditación o visualizaciones de imágenes guiadas.
- 4** Escriba lo que siente. Anotar las cosas que la estresan o le dan temor de tener un bebé o ser mamá puede ayudarle.
- 5** Obtenga ayuda si la necesita. Si se siente abrumada, hable con su médico o consejero. También puede considerar participar en un grupo de apoyo para mujeres embarazadas o mamás recientes.



El calor y los medicamentos

Algunos medicamentos pueden afectar la forma en que el cuerpo regula la temperatura. En lugares con clima húmedo y caluroso, pueden aumentar el riesgo de su hijo de tener enfermedades relacionadas con el calor, como el agotamiento por calor o el golpe de calor.

Por lo general, el agotamiento por calor suele ocurrirles a personas que están en actividad al aire libre durante las horas más calurosas del día. Esto puede causar aceleración de los latidos del corazón, piel fría y pálida, mareos e incluso vómito.

El golpe de calor es la más grave de las enfermedades relacionadas con el calor. La temperatura del cuerpo sube y el cuerpo no se puede enfriar y puede causar la muerte. Estos son algunos de los signos de un golpe de calor:

- Confusión
- Dificultad para hablar
- Mucho sudor o piel caliente o seca
- Convulsiones
- Temperatura corporal muy alta

Medicamentos que pueden aumentar el riesgo de que su hijo sufra enfermedades relacionadas con el calor

- Antipsicóticos, como aripiprazol, haloperidol y risperidona
- Antidepresivos, como amitriptilina y doxepina
- Medicamentos para alergias, como Benadryl (difenhidramina)
- Medicamentos para la presión arterial alta, como hidroclorotiazida, furosemida benazepril, lisinopril y atenolol
- Tratamientos para la vejiga hiperactiva, como oxibutinina y solifenacina
- Estimulantes, como anfetamina

Cómo prevenir las enfermedades relacionadas con el calor

- Asegúrese de que su hijo beba abundante agua.
- Tome precauciones cuando esté bajo el sol. Recomiéndele que use filtro solar y se vista con ropa holgada y de colores claros, que ayudan a proteger del sol.
- Busque lugares con sombra. Haga que se quede bajo la sombra o adentro durante las horas más calurosas del día.
- No deje que se exponga al calor. Trate de que haga actividades al aire libre solo durante la mañana o al final de la tarde.
- Infórmese sobre los medicamentos del niño. Pregúntele al médico o al farmacéutico de su hijo si alguno de los medicamentos que toma puede generarle una sensibilidad mayor al sol o al calor.

Llame al 911 apenas reconozca algún signo de golpe de calor.



- Afloje la ropa o quite la última capa de prendas.
- Váyase a un lugar fresco.
- Use el procedimiento de reanimación cardiopulmonar si es necesario.
- Intente bajar la temperatura corporal con compresas o agua fría.



Cómo elegir un médico adecuado para su hijo

Usted decide qué médico elegir. Hay muchas maneras de saber si un médico es el más apropiado; por ejemplo, dónde atiende, qué idioma habla, el horario de atención y otros factores. Puede encontrar un médico que satisfaga sus necesidades y también las de su hijo. Es posible que tenga preguntas sobre cómo elegir el médico de su hijo.



Estos son algunos consejos para que pueda encontrar el pediatra indicado:

1 Pregúntele a alguien de confianza

Un primer paso sencillo puede ser hablar sobre los pediatras que prefiere alguna persona en quien usted confíe. La manera fácil de saber a quiénes confían sus hijos las personas de su confianza es preguntarles a sus familiares o amigos. También puede preguntar en su plan de seguro médico qué médicos le recomiendan para su hijo.

Los miembros pueden descargar la aplicación móvil de Amerigroup y chatear en vivo con un representante o enviar un mensaje seguro.

Puede buscar en la amplia red de médicos de su plan. Visite nuestro sitio web en myamerigroup.com/tn y use la herramienta **Encontrar un médico (Find a Doctor)**.

2 Visite el sitio web de los consultorios

Luego, consulte el sitio web de los médicos. Puede encontrar información útil y respuestas a preguntas importantes.

- ¿Está el consultorio cerca de donde vivo o trabajo?
- ¿Queda cerca de la guardería de mi hijo?
- ¿Qué tan flexible es el horario de atención?
- ¿Está abierto los fines de semana o por la noche?
- ¿Puedo programar citas para el mismo día o de último momento?
- ¿Qué idiomas hablan el médico y el personal?
- ¿Cuáles son sus especialidades?
- ¿Puede atender las necesidades específicas de salud de mi hijo?
- ¿Ofrece citas virtuales?
- ¿Cuál es la formación médica y cuántos años de experiencia tiene el médico?

3 Conozca o visite al médico

Una vez que tenga una lista con algunos médicos, programe una llamada o visita para conocerlos. Si anota las preguntas antes de hablar con el médico por primera vez, es más fácil que recuerde lo que quiere preguntarle. Tome notas durante la visita. Luego, cuando las repase, pueden ayudarle a decidir qué pediatra es el más apropiado. Estas son algunas de las preguntas importantes:

- ¿Mi hijo y yo nos sentimos a gusto con el personal y los médicos?
- ¿El trato es cálido y profesional?
- ¿Me siento a gusto haciendo las preguntas?
- ¿Me prestan atención cuando hablo?
- ¿Me explican las cosas de forma clara?

4 Confíe en sus instintos

Usted es quien decide qué es lo más importante para elegir un pediatra. Saber más sobre los médicos y los consultorios puede servirle para elegir la opción más adecuada para su hijo.



Además, puede cambiar el pediatra o el proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo en cualquier momento ingresando a su cuenta segura en myamerigroup.com/tn. Cuando haya iniciado sesión, puede chatear con un representante de Servicios para Miembros si necesita ayuda. Además, puede descargar la aplicación móvil de Amerigroup y chatear en vivo con un representante o enviar un mensaje seguro.

El sueño y los adolescentes

Dormir es más importante de lo que usted cree. Durante el sueño, el cerebro ordena y almacena información, resuelve problemas y repone algunas sustancias químicas.

Los adolescentes necesitan entre 8 y 10 horas de sueño por noche. Si no duermen lo suficiente, es probable que estos jóvenes no presten atención, estén de mal humor o se depriman, y comprometan su sistema inmunitario, que es el que combate los microbios.

Si cree que su hijo adolescente tiene problemas para dormir, hable con el médico.

Para encontrar un médico cercano, visite nuestro sitio web en myamerigroup.com/tn y seleccione la herramienta **Encontrar un médico (Find a Doctor)**.

A los adolescentes les puede costar dormir todo el tiempo que necesitan por distintos motivos.

- Levantarse temprano para ir a la escuela y tener una agenda con demasiadas actividades puede quitarles el tiempo de sueño que necesitan.
- El cuerpo libera las hormonas del sueño tarde por la noche en los adolescentes, y esto hace que se duerman y se despierten más tarde. Muchos jóvenes no se sienten cansados como para irse a la cama antes de las 11 p.m.
- El uso de tecnologías antes de acostarse, como el teléfono inteligente, la computadora y la televisión, hace difícil conciliar el sueño.



Para ayudar a sus adolescentes a dormir, puede hacer lo siguiente:

- Conversar con ellos sobre tener un horario regular para acostarse y levantarse.
- Mantener su habitación a oscuras, fresca y en silencio a la hora de ir a la cama.
- Recomendarles apagar los dispositivos electrónicos antes de irse a acostar.
- Ayudarles a limitar el consumo de cafeína a última hora de la tarde y por la noche.
- Recomendarles hacer ejercicio y actividades físicas durante el día.

Fuentes: <https://kidshealth.org/en/parents/sleep-problems.html#catsleep> y <https://kidshealth.org/en/kids/not-tired.html#catbody>

¿Sabía que puede consultar el manual para miembros en línea?

Para ello, siga estos pasos:

1. Visite myamerigroup.com/tn.
2. Seleccione su plan médico.
3. Deslice el cursor hacia abajo hasta encontrar el enlace del manual.

Si prefiere una copia en papel, no dude en llamarnos al **800-600-4441 (TRS 711)**.

Con gusto le enviaremos una copia gratuita por correo.



Todo lo que necesita saber sobre su plan de seguro médico. Todo en un solo lugar.

Con su cuenta segura, puede hacer lo siguiente:



Cambiar de proveedor de atención primaria (PCP).



Ver o imprimir su tarjeta de identificación del miembro.



Manejar sus recetas de farmacia con IngenioRx.



Completar el análisis de riesgos de salud.

Escanee el código QR para registrarse o iniciar sesión en su cuenta en Internet. O puede descargar la aplicación de Amerigroup desde App Store® o Google Play™.



Ver su información de contacto.



Chatear con una persona en vivo o enviarnos un mensaje seguro.



Solicitar que Servicios para Miembros le devuelva la llamada.



¡Consulte nuestro blog!

Lea noticias de salud, consejos para llevar un estilo de vida saludable y más en blog.amerigroup.com.

Cómo renovar sus beneficios de Amerigroup

¿Sabía que tiene que renovar los beneficios de Amerigroup? Espere a que le llegue una carta de TennCare que le informa que es hora de renovarlos. Cuando sea el momento de renovar sus beneficios, complete y firme el paquete de renovación que le envió TennCare. Estos son los medios para enviar los documentos:



- **Por teléfono.** Llame a TennCare Connect al **855-259-0701**.
- **Por correo postal.** Envíe el paquete de renovación completo a la siguiente dirección:
TennCare Connect
P.O. Box 305240
Nashville, TN 37230-5240
- **Por fax.** Envíe el paquete de renovación completo por fax al **855-315-0669**. No olvide guardar el comprobante del envío del fax.

- **En línea.** Si la carta que le enviaron dice que puede hacer la renovación en línea, inicie sesión en su cuenta de TennCare Connect y seleccione **Renovar mi cobertura (Renew My Coverage)**.

¿Se mudó? Llame a TennCare al **855-259-0701** para asegurarse de que tengan su dirección actual. La necesitarán para enviarle información importante sobre la renovación.

Maneje su condición o la de su hijo con los beneficios de Amerigroup Community Care

Le proporcionaremos recursos para que conozca más sobre su condición médica o la de su hijo.

Cuando llame para participar en alguno de nuestros beneficios de Amerigroup, un coordinador de atención médica trabajará con usted o el niño para establecer y alcanzar objetivos de salud. El coordinador de atención médica se encargará de lo siguiente:

- Hablará con usted sobre las necesidades médicas.
- Coordinará la atención, por ejemplo, programará citas para diferentes médicos y conseguirá el transporte de ida y vuelta.
- Dará información sobre los servicios de apoyo locales para condiciones médicas específicas.



Estamos a solo un clic de distancia en myamerigroup.com/tn.



Visite la página:

- Maneje su condición (Manage Your Condition) para conocer más sobre los servicios de apoyo.
- Salud y bienestar (Health & Wellness) para obtener más información sobre condiciones médicas, encontrar herramientas interactivas y aplicaciones de bienestar.

Será un placer colaborar con usted para que usted y su hijo gocen de la mejor salud.

Medidas que puede tomar hoy mismo

Llámenos sin cargo al **800-600-4441 (TRS 711)** de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. hora del Centro.

Cuando llame, haremos lo siguiente:

- Le asignaremos un coordinador de atención médica.
- Le haremos algunas preguntas sobre su salud o la de su hijo.
- Comenzaremos a preparar su plan de atención o el de su hijo.
- Cancelaremos su participación en el programa si no quiere ser parte en este momento (decide retirarse).

Puede completar esta breve encuesta en línea si quiere recibir una lista de las organizaciones locales personalizada de acuerdo con sus necesidades: bit.ly/agp-snt.

Herramienta para necesidades sociales del enlace de recursos comunitarios

Nuestra herramienta para necesidades sociales del enlace de recursos comunitarios le permite buscar organizaciones cercanas que puedan tenderle una mano cuando necesite un poco más de ayuda en la vida. Puede encontrar estos tipos de ayuda:



Alimentos: Envíos de alimentos, cupones de alimentos (SNAP) y medios para conocer más sobre la alimentación saludable



Vivienda: Ayuda para encontrar un refugio o vivienda permanente, hacer reparaciones en el hogar y pagar servicios y facturas de vivienda



Suministros: Ropa, artículos para el hogar, suministros médicos y artículos para bebés y niños



Transporte: Pases para el autobús y ayuda para pagar su coche o la gasolina



Dinero: Beneficios, préstamos, impuestos y seguro del gobierno y clases para aprender a administrar el dinero



Trabajo: Ayuda para encontrar empleo o medios para el trabajo, retirarse y recibir beneficios por desempleo



Educación: Ayuda para encontrar y pagar una escuela para usted o su hijo, el examen GED, programas de capacitación, obtener ayuda financiera y útiles escolares



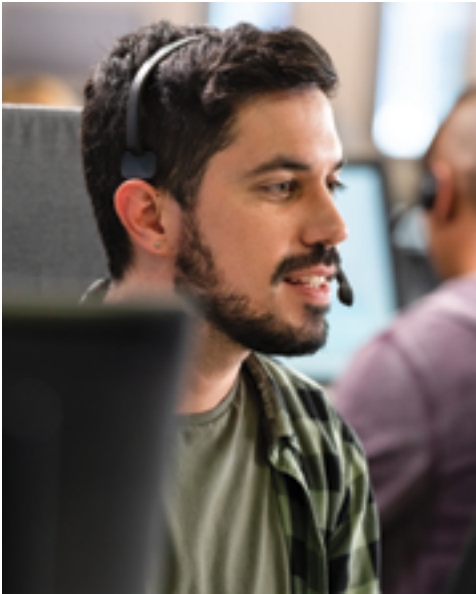
Ayuda legal: Ayuda para encontrar un abogado para adopción o tutela temporal, ciudadanía e inmigración, intérpretes, discriminación o robo de identidad



Copagos de farmacia

Si recibe los beneficios de farmacia a través de TennCare, tiene derecho a recibir los medicamentos recetados que necesite. Ni los proveedores ni las farmacias pueden negarle los servicios si usted no puede pagar el copago para surtir una receta*. Si tiene problemas para obtener sus medicamentos recetados, usted o su médico pueden llamar a la mesa de ayuda de farmacia de TennCare al **888-816-1680**.

*Normas de TennCare 1200-13-21-.10(10)



Poner freno al fraude, desperdicio y abuso puede ayudar a proteger su identidad

- Puede llamar a la Oficina del Inspector General (OIG) sin cargo al **800-433-3982** para denunciar actividades sospechosas.
- También puede ingresar en línea a **tn.gov/tenncare** y seleccionar **Denunciar un fraude a TennCare (Report TennCare Fraud)**.
- Para denunciar fraude o maltrato a los pacientes de parte de proveedores a la Unidad de Control de Fraude a Medicaid (MFCU), puede llamar sin cargo al **800-433-5454**.

Seamos Saludables (Make Health Happen) es una publicación de Amerigroup Community Care para ofrecer información. No pretende ofrecer consejos médicos personalizados. Para obtener consejo médico personal, hable con su médico. ©2022. Todos los derechos reservados. Impreso en los EE. UU.

A quién llamar ...	Si tiene preguntas sobre ...
Servicios para Miembros: Miembros de TennCare: 800-600-4441 (TRS 711) Miembros de los programas CHOICES/ECF CHOICES: 866-840-4991 (TRS 711)	Sus beneficios, programas especiales de salud, cómo encontrar un médico y otras preguntas sobre el plan de seguro médico.
Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas: 866-864-2545 (TRS 711)	Una enfermedad, lesión u otra inquietud médica.
Línea directa de TennCare Connect: 855-259-0701	Solicitar o renovar la cobertura de TennCare.

Spanish: Español

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 800-600-4441 (TRS: 711).

Kurdish: كوردی

ناگاداری: ئەگەر بە زمانی کوردی قەسە دەکەیت، خزمەتگوزاریه‌کانی یارمەتی زمان، بەخۆرای، بۆ تۆ بەردەستە. پەیوەندی بە 800-600-4441 (TRS 711) بکە.

¿Necesita ayuda con su atención médica, para hablar con nosotros o para leer lo que le enviamos? Llámenos gratis al: 800-600-4441 (TRS: 711).

Obedecemos las leyes de derechos civiles federales y estatales. No tratamos de manera diferente a las personas debido a su raza, color, origen, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo. ¿Siente que no le dimos ayuda o que lo tratamos mal? Llame al 800-600-4441 (TRS 711) o al TennCare 855-857-1673 (TRS 711) gratuitamente.